

10 (caries)
Aldana
12/12/03

TL 254

84

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA: LIC. EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

**“INFLUENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”**



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

LICENCIANDA: GROSSO, ALDANA.

TUTOR: DR. IBARROLA, MARTÍN.

AÑO 2003.

DEDICATORIA:

A mi familia y amigos, que me dan fuerzas para seguir las cosas que me propongo.

A una persona que ya no está presente, pero que siento que me acompañó y guió durante estos cuatro años: mi papá.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

AGRADECIMIENTOS:

- A la autoridad de la carrera, la Lic. Tobías Blanca.
- Al plantel de profesores, en especial a la Lic. Rizzo Blanca, que nos transmitió todos sus conocimientos durante estos años y permitió que pudiéramos llevar a cabo este trabajo. Y al Lic. Medici Mariano, que nunca dejó de preocuparse por nosotros.
- A mi tutor, el Dr. Ibarrola Martín, quién me guió y brindó material.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE:

Dedicatoria	Pág. 2
Agradecimientos.	Pág. 3
Primera Parte: Introducción.	Pág. 4
Modelo de Encuesta.	Pág. 6
Tabulación.	Pág. 8
Segunda Parte: Marco Teórico.	Pág. 10
Salud, Actividad Física y Deporte.	Pág. 10
Control cardiovascular durante el ejercicio.	Pág. 17
Estructura y función del sistema cardiovascular.	Pág. 18
Respuesta cardiovascular al ejercicio.	Pág. 38
Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento.	Pág. 58
Prevención mediante la Actividad Física.	Pág. 62
Riesgo de ataque cardíaco y de muerte durante el ejercicio.	Pág. 70
Tercera Parte: Hipótesis.	Pág. 72
Cuarta Parte: Resultados y Discusión.	Pág. 73
Quinta Parte: Conclusión.	Pág. 75
Bibliografía.	Pág. 77

PRIMERA PARTE

1_ INTRODUCCIÓN:

1.1_ Planteamiento del Problema:

Los pacientes con cardiopatías no practican actividad física aún cuando les haya sido indicada por prescripción médica, por diversas causas, perdiendo así la oportunidad de mejorar su calidad de vida

1.1.1_ Justificación:

Los beneficios de la actividad física para la recuperación o tratamiento de los pacientes con cardiopatías no es demasiado conocida por estos mismos. Esto motiva, en la mayoría de los casos, una reticencia a la práctica que se escuda en la falta de tiempo, factores económicos, etc.

1.1.2_ Fundamentación:

Demstrar que los pacientes que sufren cardiopatías, mediante la actividad física, pueden convivir con su patología de manera más sana y placentera, redundarán en beneficios para éstos, que podrán comprobar que no han perdido todas sus capacidades, disminuyendo así su depresión y aumentando su autoestima.

1.2_ Objetivos:

Demstrar los beneficios de la actividad física para los pacientes con cardiopatías, siendo estos no solo una oportunidad para mejorar su calidad de vida, sino también un modo de prevención para éstas.

1.3_ Población y Muestra:

La población blanco son pacientes que sufran cardiopatías. La población accesibles serán pacientes que se atienden en la Clínica Buen Ayre, según los siguientes criterios de selección:

1.3.1_ Inclusión:

Pacientes que presenten alguna cardiopatía y deban realizar alguna actividad física, sea ésta prescrita o no.

1.3.2_ Exclusión:

Pacientes con cardiopatías y alguna otra patología que complique el cuadro, impidiendo la realización de actividad física alguna.

1.3.3_ Eliminación:

Aquellos pacientes en estudio que sufran complicaciones limitantes.

1.4_ Técnicas estadísticas de selección de la muestra:

Azar simple.

1.5_ Coordenadas témporo-espaciales:

El estudio se llevó a cabo por medio de encuestas, en la Clínica Buen Ayre durante el mes de septiembre del año 2003.

1.6_ Materiales y Métodos:

Se procedió mediante un cuestionario cerrado, analizado en formularios de evaluación de datos y de síntesis de los mismos, según modelos adjuntos.

ENCUESTA:

Sexo:.....

Edad:.....

1- Educación:

a- Primaria ☐

b- Secundaria Incompleta ☐

c- Secundaria Completa ☐

d- Superior Incompleto ☐

e- Superior Completo ☐

Patología:.....

Si/No

2- ¿Le ha sido indicada actividad física? ☐ ☐

3- ¿Ha practicado actividad física antes? ☐ ☐

4- ¿Se considera capacitado para realizarla? ☐ ☐

De contestar **NO** a lo anterior, ¿Por qué?

5- Imposibilidad física ☐

6- Imposibilidad económica ☐

7- Tiempo ☐

8- Considerado inútil ☐

9- Indolencia ☐

De contestar **SÍ** a lo anterior:

10- ¿Qué tipo de actividad?

- a- Natación ☐
- b- Caminatas ☐
- c- Gimnasio ☐
- d- Otros deportes ☐

11- ¿Con qué frecuencia?

- a- 1 vez por semana ☐
- b- 2 a 3 veces por semana ☐
- c- más de 3 veces por semana ☐

12- ¿Guiado por un profesional? **SÍ / NO**

13- ¿Cuánto hace que practica actividad física?

- a- 1-2 meses ☐
- b- 3-5 meses ☐
- c- 6-9 meses ☐
- d- más de 9 meses ☐

14- Nota que desde que comenzó ésta actividad mejoró:

- a- Su salud ☐
- b- Su estética ☐
- c- Su estado psíquico ☐